

給食だより 8月

令和6年(2024年)
7月25日
太平小学校
百合が原小学校

1日3回ベジだべさ!

札幌市では、毎月1日を「野菜の日」、8月を「野菜摂取強化月間」として、野菜の摂取を推進しています。野菜摂取目標量は1日に350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。札幌市健康・栄養調査(R4)によると、札幌市民(20歳以上)の野菜摂取量は平均284.2gで、約70g(野菜料理1皿分)不足していることが分かりました。また、野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があることも分かりました。御家庭でも、野菜を食べる回数を増やしてみたいはいかがでしょうか。



8月29日はプリントで野菜についての学習した後、給食時には1日分の野菜摂取目標の1/5(低学年60g、中・高学年75g)である野菜サラダを食べます。

札幌市 リーフレットより →

野菜を食べるとこんな**良いコト**

- ▽ビタミン・ミネラルが豊富
- ▽食物繊維で便秘解消
- ▽消化器系のがんになりにくい
- ▽コレステロールの吸収を抑える
- ▽血糖値の上昇がおだやかになる
- ▽エネルギー(カロリー)が低い

札幌市公式ホームページで副菜レシピを公開中!



札幌市 食育情報 **検索**

8月よていこんだて

月	火	水	木	金
26 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	27 <u>太平小3年校外学習</u> シーフードトマトソースパスタ 小松菜とコーンのサラダ	28 チキンウイナーライス 南瓜コロッケ ブルーベリーゼリー	29 ひき肉のカレー 野菜サラダ ★野菜サラダは全卵使用のマヨネーズがつかます。 	30 <u>太平小・百合が原小</u> <u>6年校外学習</u> ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット フードリサイクル とうもろこし
白飯 豚肉 しらたき 玉ねぎ 筍 たもぎたけ ほうれん草/豆腐 わかめ 味噌/きゅうり ごま油 ごま	ソフトパスタ ベーコン えびいか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 鶏がらスープ/小松菜 コーン サラダ油	胚芽精米 大麦 バター トマトジュース チキンウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース サラダ油/かぼちゃ パン粉 乾燥マッシュポテト 玉ねぎ 植物油/脂 脱脂粉乳 米粉 小麦粉 なたね油/ブルーベリー果肉 ブルーベリー濃縮果汁 寒天	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン サラダ油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰/ミニトマト きゅうり ブロッコリー マヨネーズ	ロールパン/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ 大麦 鶏がらスープ/鶏肉 パン粉 乾燥おから 小麦粉 パン粉 なたね油 パーム油/とうもろこし

- ★牛乳は200mLのものが毎日付きます。
- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。
- ★海産物には小さなえび、かに、貝類が含まれる可能性があります。

